

Étlap (felső tagozatosok 11-14)

2018.04.30 - 2018.05.06

<i>Hétfő</i> 2018.04.30	<i>Kedd</i> 2018.05.01	<i>Szerda</i> 2018.05.02	<i>Csütörtök</i> 2018.05.03	<i>Péntek</i> 2018.05.04
Tízórai E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Tej (Móra) Túrós batyu (Móra) E:1 924(Kj) 460(KCal) F: 20(g)Kol: 30(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 300(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,	Erdeigymölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros)t.órlésű kenyér (Mór) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 21(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Tejeskávé (Móra) Kifli, korpás(Móra) E:1 302(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 252(mg) Allergén:Tej,Glutén,
Ebéd E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Rizsleves (Móra) Zöldbab főzelék (Móra) Sertéspörkölt (Móra) Teljes órlésű kenyér(Móra) Alma (Móra) E:2 793(Kj) 668(KCal) F: 29(g)Kol: 44(g)Sz: 80(g) Zsir: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 42(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Fejttettableves (Móra) Sokmagos rántott halfilé (Móra) Burgonyapüré(Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra) E:2 947(Kj) 705(KCal) F: 37(g)Kol: 65(g)Sz: 86(g) Zsir: 23(g)Cuk: 4(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg) Allergén:Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,	Frankfurti leves (Móra) Ízes-grízes tészta(Móra) E:3 383(Kj) 809(KCal) F: 14(g)Kol: 59(g)Sz: 74(g) Zsir: 69(g)Cuk: 12(g)Só:3,32(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 32(mg) Allergén:Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,
Úzsonna E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:	Magvas sajtkrémes t.ó. kenyér (Móra) Retek (Móra) E:1 297(Kj) 310(KCal) F: 11(g)Kol: 10(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg) Allergén:Glutén,Tej,	Krémtúró(Móra) Kifli (Móra) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Glutén,	Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) Zöldhagyma (Móra) E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg) Allergén:Tej,Szójabab,Glutén,